

# Здоровый образ жизни –

## экология души

родительское собрание  
для 5 – 6 классов

**Закон “Об образовании” (ст.18)  
возлагает всю ответственность  
за воспитание детей на семью, а  
все остальные социальные  
институты (в том числе  
школьные учреждения)  
призваны содействовать и  
дополнять семейную  
воспитательную деятельность.**

Многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

«Девять десятых нашего  
счастья зависит от того,  
насколько здоровый образ  
ЖИЗНИ  
мы ведем».

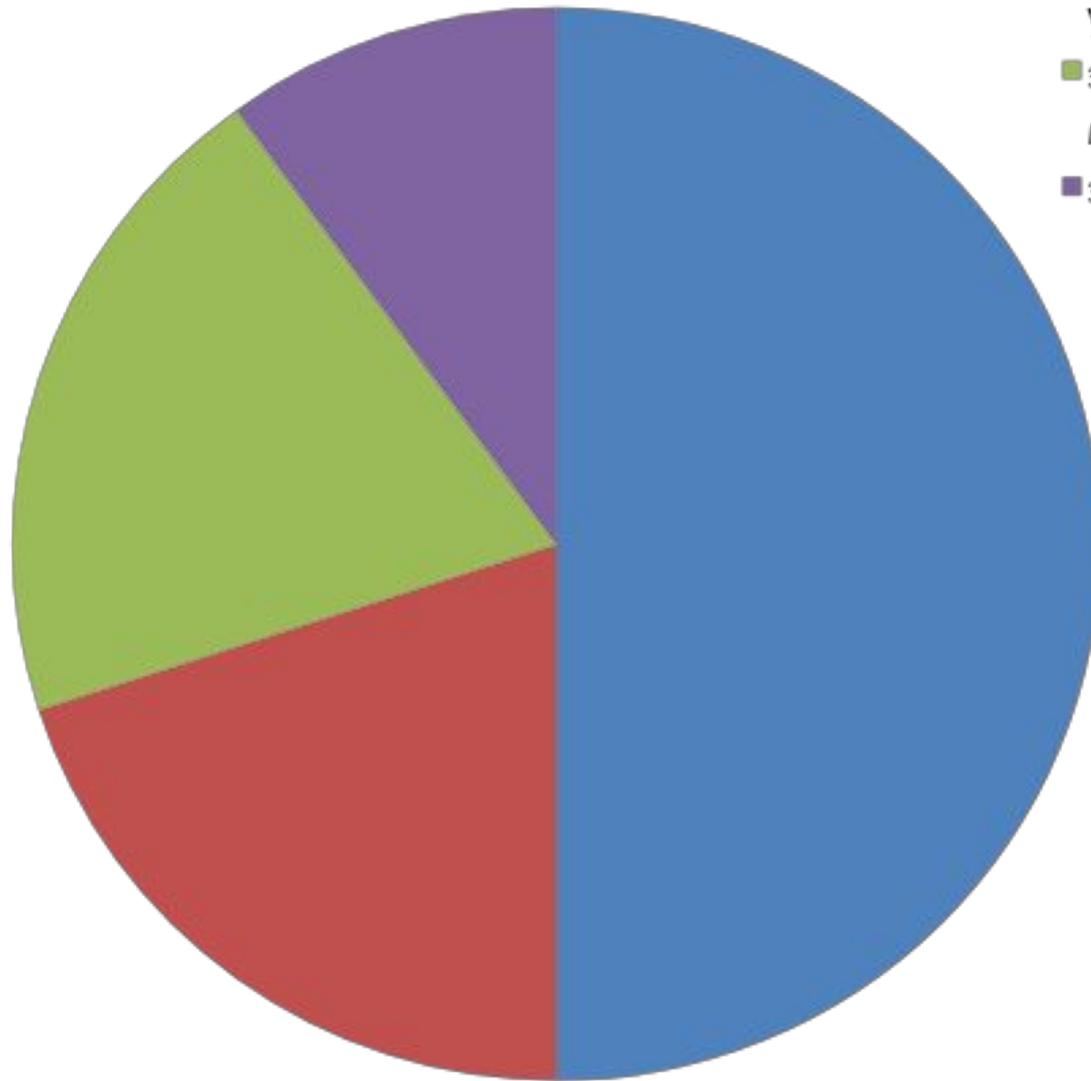
Немецкий философ Артур  
Шопенгауэр

# 10 основных правил здорового образа жизни

- занимайся только приятной тебе работой;
- всегда имей собственную точку зрения;
- придерживайся правил рационального питания;
- откажись от вредных привычек;
- спи при температуре 17-18°C;

- относись ко всему с любовью и нежностью;
- занимайся активным умственным трудом;
- периодически употребляй сладости;
- почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- занимайся физическим трудом.

# ЗДОРОВЬЕ



- образ жизни
- генетический фактор
- условия жизни (климат, экология, местожительство)
- здравоохранение

- Образ жизни отражает:
- обычаи и традиции семьи;
  - ЭТНОС;
  - СОЦИУМ.

Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья – это **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями.**

# **Здоровый образ жизни школьника включает:**

правильное питание  
занятие физическими  
упражнениями  
закаливание  
соблюдение режима дня  
соблюдение норм гигиены  
отказ от вредных привычек.

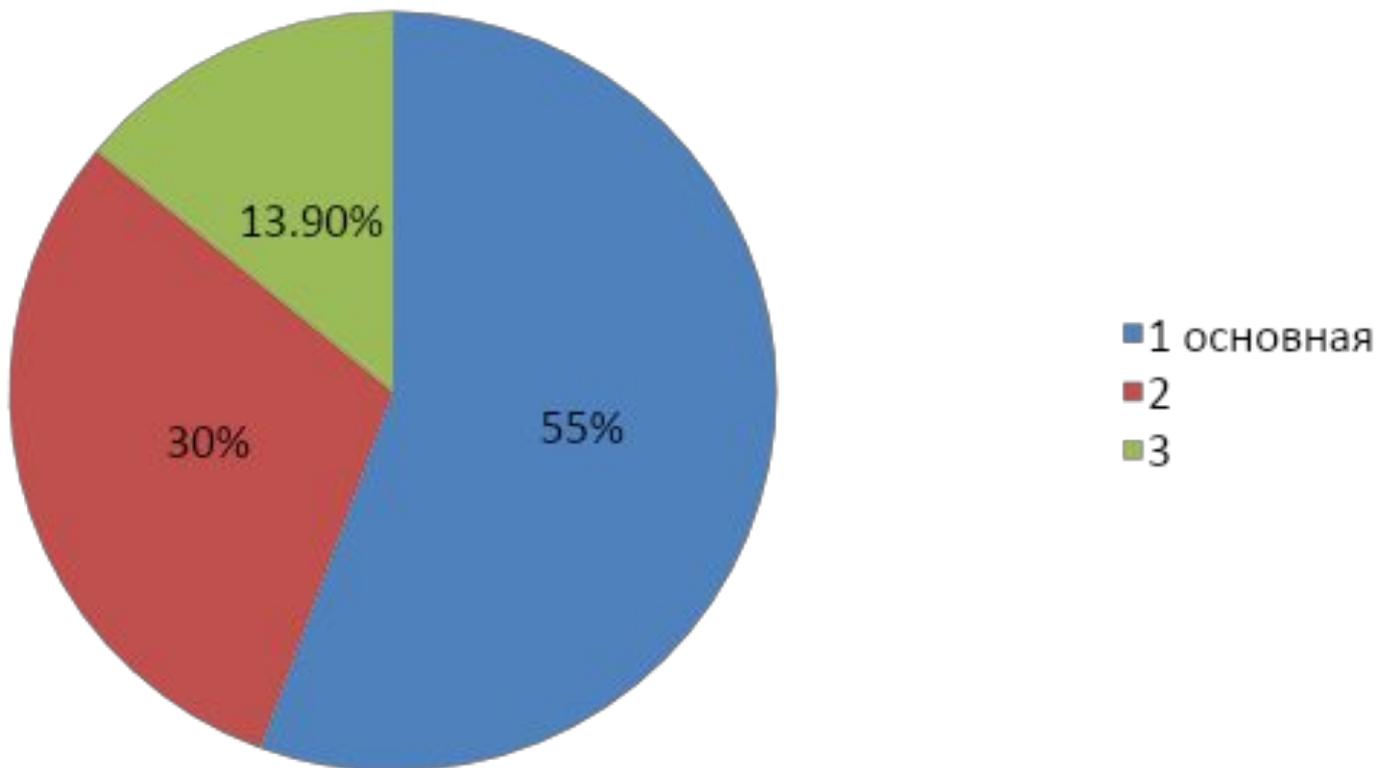
**Здоровый образ жизни —  
это радость для больших и маленьких, но  
для его создания необходимо соблюдение  
нескольких условий:**

- образ жизни должен соответствовать возрасту ребенка;
- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,
- тесная искренняя дружба детей, родителей. педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,
- повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

Подростковый возраст – это возраст самоутверждения и основной задачей взрослых становится – помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье.

# Сведения о группах здоровья по школе



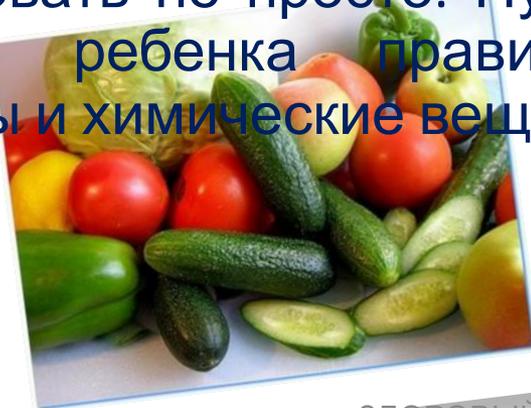
# Соблазны

- Компьютер;
- Телевизор;
- Фастфуд;
- Вредные привычки

# Критерии здорового образа жизни

1. **Режим дня.** У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.

**2. Правильное питание** – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет ***“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”***. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. В школьный период у подростков происходит гормональная перестройка организма и ускоряется процесс роста. Поэтому рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.





**Завтрак** должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга – сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак – каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты, овощи и фрукты.



# Полноценное питание



Если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радуется не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.

## РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть **разнообразным**. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

### 3. Физическая активность.

Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.

4. Отсутствие вредных привычек.

Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.

Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят:

**“В здоровом теле — здоровый дух”.**

- **Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.**

## **ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ**

- ❖ **Физическое здоровье**
- ❖ **Психическое здоровье**
- ❖ **Нравственное здоровье**

**Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

# Основные принципы поддержки подростка:

- терпение
- внимание
- тактичность и деликатность
- точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях
- умение поставить себя на место ребенка
- гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его
- ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек

Нельзя забывать о том, что семья  
для подростка – это опора,  
именно  
в семье ребенок должен  
чувствовать себя защищенным,  
нужным  
и понятым.

Именно в семье закладывается  
самооценка ребенка, его  
отношения к самому себе и к  
окружающим его людям.

Важно, чтобы по мере освоения ЗОЖ у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

***Помните:***

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

***Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.***

- **Духовное здоровье** - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Задача родителей - создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: ***"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"***.

# Растите удачника!

(маленькие хитрости)

Советы психолога

***"Машина любит смазку,  
а человек – ласку".***

***"Для того, чтобы просто  
существовать, ребёнку  
требуется 4 объятия в день, для  
нормального же развития - 12".***

***Эту хитрость обнаружил и  
подарил известный американский  
хирург Роберт Мак.***

**Одобрение даст ребёнку ориентиры,  
как себя вести. При хорошей дозе  
одобрений можно обойтись минимумом  
запретов.**

**Но при этом всё, что хорошо получается,  
отмечать,**

**а что пока не удаётся, не замечать.**

**Пореже переводить в словесный план  
и делать "глобальные выводы":**

**"Вечно ты..!", "Вечно у тебя..!", "Никогда  
не..!". Доказано: это оказывает  
парализующее гипнотическое действие,  
(или раздражение, если так  
воспитывают уже супруга или супругу).**

- *Если не испытываете радости от общения с ребёнком, но при этом пытаетесь его чему-то научить, то знайте, что дело бесполезное: научите избегать ваших уроков (обучений).*
- *Замечено, что заурядный, но смелый, решительный человек может соперничать в удаче с любым талантом, если талант робок.*
- *Обделённые талантом побеждают чаще, потому что напористы и решительны. (Значит, у них тоже талант, но другой).*

**Для ребёнка, его развития и становления характера гораздо важнее его забота о другом, чем о нём. Хитренько свалите некоторые заботы о себе и других членах семьи на него. Помните ответственного некрасовского "мужичка с ноготка", на шестом году серьёзно заявлявшего: "Семья-то большая. Да два человека всего мужиков-то: отец мой да я". Отец его был явно замечательным педагогом.**

**Пик раскрытия способностей очень индивидуален. Он может быть и в**

**5,**

**и в 15, и в 20, и в 40, и даже в 60 лет.**

**В чём и когда проявятся эти способности и проявятся ли?**

**Жизнь,**

**т.е. среда, условия, может способствовать их появлению**

**и проявлению.**

**Самая большая хитрость  
в воспитании – отойти на второй  
план,**

**но так организовать условия (среду),  
обстоятельства, чтобы ребёнок  
сам проявлял инициативу и находил  
нужное, необходимое для своего  
развития, становления. Не учить  
напрямую, не воспитывать " в лоб".  
Всё как в искусстве: мысль будится  
через чувство. Потому и педагогика  
больше искусство, чем наука.**

- **Эволюция заложила в наш мозг стремление к преодолению трудностей. Видимо, поэтому хитрые японцы воспитывают, памятуя свою поговорку: "Если на пути к твоему счастью нет никаких препятствий, создай их сам".**
- **А древние китайцы знали такую хитрость: "Если ты недоволен собой – совершенствуй себя, а если ты недоволен другими – совершенствуй себя, а не других".**

Спасибо за внимание.

**УДАЧИ!!!**